

ゆめひろ通信

2019.5 No.2

市川市立福栄中学校
相談室「ゆめひろば」発行

福栄中学校の皆さん、こんにちは！福栄中相談室（通称：ゆめひろば）が発行する「ゆめひろ通信」の5月号です。

長い連休も終わり、ひかり祭に向けて、練習や準備に忙しい毎日と思います。

1年生は、中学生になって初めての学校行事なので、わからないことも多く、慣れないところもあるかもしれませんね。そんな時は、先輩たちの張り切っている姿を見て学んでください。また、わからないことや不安があるときに一人で抱え込まず、遠慮なく先生方に伝えるか、相談室に来て教えてください。

2、3年生の皆さんも、一生懸命だからこそ、上手くいかないことで苦しんだり悩んだりすることでしょう。

相談室は、福栄中生なら誰でも利用できます！！こころの中に抱えている思いをぜひ話して（離して・放して）みてください。話したってどうせ何にもなりはしないさ（— —）！！と思っている人もいることでしょう。カウンセラーは、魔法使いではないので、全部皆さんの思い通りに解決することはできませんが、こころの中にあるモヤモヤを吐き出すことで、こころにすき間ができ、抱えていた問題にも違った面から見られるようになり、気持ちが楽になるのです。「話す」ということは、「離す→放す」とも考えられ、困っていることから客観的に自分をみるができるのです。そして、話を聞いてもらい、自分の思いを受け止めてもらうことでこころのバランスも保たれます。



そろそろ疲れが出る頃です。相談室の自由来室について

相談室は、基本、昼休みと放課後は自由来室なのでぜひ来てください。

また相談室だからと言って、堅苦しく相談ということばかりではなく、絵を描いたり、オセロや将棋、ジェンガ、トランプをしながら気持ちを休めていくところです。

4月から知らず知らずのうちに緊張して毎日過ごしているので、そろそろ疲れもたまってきた頃です。行事の準備でけがをしないためにも、こころに余裕を作るためにぜひいらしてください。皆さんに会えるのを楽しみに待っています。



カウンセラーの在室日

ご家庭へ

5月に入りお子様の様子は、いかがでしょうか。

子どもは一人ひとり違います。欠席の理由や体調不良にも、必ずその子なりの思いがあり、その子なりの意思表示があります。この時期の子どもたちは、なかなか気持ちを言葉で伝えてはくれないので、ただ風邪で体調が悪いのか？何だか行きたくないのか？・・・を見分けることはとても難しいことだと思います。どのような言葉を使ったらよいのか分からないこともあるでしょうし、親御さんに心配をかけたくないという思いもあるかも知れません。そのような時は、ぜひお子様とコミュニケーションをとる時間を確保していただけたらと思います。短くても言葉が無くても構いません。「あなたのことが心配だよ」「大事に思っているよ」といったメッセージが伝わるような関わりがあると子どもはきっと安心すると思います。

相談室の利用は、お子様だけでなく保護者の方のご相談も受けておりますので、一人で抱え込まず、ぜひご連絡いただければと思います。

ご家庭と学校とが共に温かい眼差しでお子様の成長を見守り、ご一緒に対応を考えていきたいと思っております。相談をご希望される方は、来室前に一度お電話で面接予約を取って下さい。ご希望の時間をお取りします。

047 - 396 - 0701（福栄中学校代表）に電話をして、相談室に繋いでもらって下さい。

ライフカウンセラー
スクールカウンセラー